

Nr. 6 | 2020 • 27. Mai

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
seit Wochen befinden wir uns in einer ganz besonderen, so noch nie da gewesenen Situation. Sowohl im Berufs- als auch im Privatleben mussten Sie und mussten wir umdenken, organisieren, improvisieren und dabei das Wesentliche im Blick behalten: Unsere Gesundheit, unseren Optimismus und natürlich das Wohl unserer Patient*innen.

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle von Herzen unser größtes Dank aussprechen: Für Ihr tägliches Engagement, Ihr Durchhaltevermögen, Ihre Ideen und Ihren kollegialen Zusammenhalt – auch über Abteilungs- und Bereichsgrenzen hinweg.

Um Sie zu unterstützen, haben wir als Arbeitgeber in den vergangenen Wochen vielfältige Maßnahmen und Angebote auf den Weg gebracht, welche wir im Überblick [hier](#) für Sie noch einmal zusammengefasst haben. Diese Angebote stehen auch weiterhin, ggf. in modifizierter Form, für Sie zur Verfügung. Richten Sie Ihre Fragen oder Anregungen jederzeit gern an die jeweiligen Ansprechpartner*innen in den benannten Bereichen.

Gemeinsam haben wir die vergangenen Wochen gemeistert und gehen gestärkt daraus hervor.

Bleiben Sie gesund.



Dr. rer. pol. Thomas Hurlebaus

Leiter Geschäftsbereich Personal und Recht

Aktuelles vom Campus

Erweiterung der KiTa-Belegplätze



Im [Rundschreiben GB Personal und Recht 20/2020](#) haben wir darüber informiert, dass wir ab November 2020 weitere 20 Plätze zur Kinderbetreuung im Krippen-/ Kindergartenbereich in Kooperation mit der Landeshauptstadt Dresden für unsere Beschäftigten anbieten können. Diese stehen in der neu erbauten Einrichtung auf der Hopfgartenstraße 9 zur Verfügung. Wenn Sie Ihr(e) Kind(er) dafür anmelden möchten, nutzen Sie bitte unser [Antragsformular](#). Die Vergabe erfolgt im etablierten Verfahren über die interne Vergabekommission.

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Mattutat vom [Familienbüro](#) unter -18690 oder per [E-Mail](#) zur Verfügung.



Familienbüro

Nr. 6 | 2020 • 27. Mai

Stressbewältigung und Entspannung

FITMIT5 – Meditations-Guide und Rituale
noch bis 31.05.2020 kostenlos anmelden



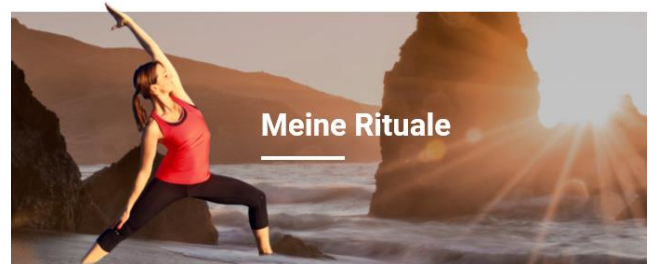
Auf der Basis Ihrer Einstellungen zu Ihrer Tagesverfassung und Ihres individuellen Körperempfindens erfolgt bei FITMIT5 eine automatisierte Übungszusammenstellung. Diese beinhalten u.a. sowohl Ausgleichsübungen (bspw. nach langem Sitzen), aber auch Entspannungsübungen. Eine besondere Übungszusammenstellung erwartet Sie im Meditationsguide. Hier werden u.a. 25 kleine Meditationsübungen angeboten, die sich optimal im Alltag zu jeder Zeit am Ort Ihrer Wahl durchführen lassen. Nutzen Sie noch Ihren Vorteil des kostenlosen Zugangs und melden sich unter nachfolgendem Link an, um in der aktuellen Situation und der vielen Herausforderungen auch weiterhin Ihre innere Ruhe zu behalten (oder wiederzufinden): <http://www.ukdd.de/fitmit5>.

Es erwartet Sie jeden Tag eine neue 5-Minuten-Einheit aus den Rubriken:

- Atmen und Beobachten
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Gelassenheit und innere Ruhe
- Liebe, Glück und Dankbarkeit
- Konzentration, Kreativität & Selbstvertrauen

Wenn Sie diese 1x 5-Minuten-Meditations-einheit täglich absolvieren, wird am nächsten Tag jeweils eine weitere freigeschaltet. Natürlich kann jederzeit eine bereits durchgeführte Meditation wiederholt werden. Wenn die 25 Tage geschafft sind, erwartet Sie neben mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Stärke noch eine kleine Überraschung von der Trainerin Esther Bell.

In „Meine Rituale“ helfen zudem Morgen-, Abend- und Einschlafrituale dabei, den Tag aktiv zu beginnen und/ oder den Alltagsstress am Abend hinter sich zu lassen.



Gesundheitstipp

Stärkung des Immunsystems durch gesunde Ernährung und guten Schlaf

Wussten Sie, dass FITMIT5 auch ein Schlaf- und ein Ernährungsspezial sowie weitere Tipps zur Stärkung des Immunsystems für Sie bereithält? Hier werden u.a. Rezepte zum gesunden „Kochen mit Kindern“, Rezepte mit vitamin- oder eisenhaltiger Kost sowie verschiedene Rituale für einen guten Schlaf angeboten. Schauen Sie doch mal rein!

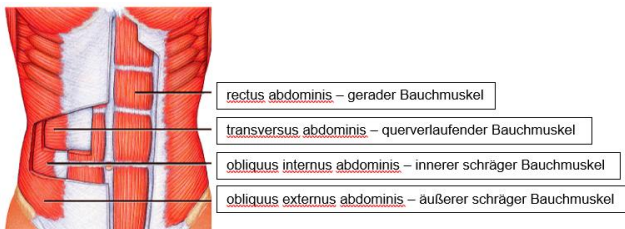


Nr. 6 | 2020 • 27. Mai

Bewegung und Ausgleich

Bauch Pur I

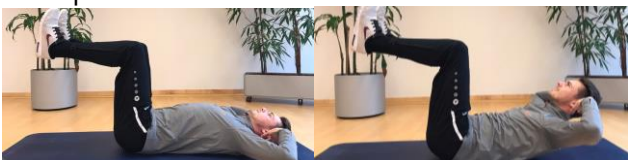
Eine gute Bauchmuskulatur dient nicht immer nur der Optik, sondern trägt auch zur Stabilisierung des Rumpfes bei. Die Kräftigung der Bauchstrukturen lindert zudem auftretende Rückenbeschwerden. Anatomisch gesehen, besteht die Muskulatur des Bauches aus folgenden Teilbereichen:



Alle auf der Grafik dargestellten Teilbereiche gilt es mit folgenden Übungen gleich zu berücksichtigen. Es empfiehlt sich ein Training von 3x/Woche mit je 2 Durchläufen á 20-30 Sekunden. Dazu benötigen Sie eine weichere Unterlage (z.B. in Form von einer Matte) und ein kleines Handtuch. Trainer Christian aus unserem Gesundheitszentrum Carus Vital macht es vor. Los geht's!

Übung 1

Sit-Up



- Rückenlage, beide Beine rechtwinklig in die Luft
- Hände seitlich am Kopf
- Oberkörper rollt sich auf
- LWS am Boden, Ellenbogen weg vom Kopf, Platz zwischen Kinn und Brustbein
- beim Zurückführen nicht ganz ablegen

Übung 2

Fingerspitzen zur Ferse



- Rückenlage, beide Beine rechtwinklig in die Luft
- Oberkörper leicht angehoben
- Arme nach vorn gestreckt
- rechts/links im Wechsel die Fingerspitzen Richtung Fersen schieben

Übung 3

"The hundred"



- Rückenlage, beide Beine rechtwinklig in die Luft
- Oberkörper leicht angehoben
- Arme nach vorn gestreckt
- schnelle Pump-Bewegung der gestreckten Arme
- Lendenwirbelsäule fest am Boden und Oberkörper bleibt fest

Zwei weitere Übungen hierzu erwarten Sie in der nächsten Ausgabe.

Haben Sie Fragen oder Anregungen zum Thema Gesundheit und Familie oder möchten selbst einen kleinen Beitrag in diesem Newsletter einbringen? Dann schreiben Sie diese gern an bgm@ukdd.de.